

<<生命在于深度睡眠>>

图书基本信息

书名：<<生命在于深度睡眠>>

13位ISBN编号：9787533741969

10位ISBN编号：753374196X

出版时间：2008-9

出版时间：杨守昌 安徽科技技术出版社 (2008-09出版)

作者：杨守昌

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<生命在于深度睡眠>>

### 内容概要

《生命在于深度睡眠：杨氏健康漂亮长寿秘笈》是作者几十年经验写成的。  
《生命在于深度睡眠：杨氏健康漂亮长寿秘笈》介绍了很多使人们青春永驻、健康长寿的方法，按这些方法去做，人人都能健康、漂亮，能长寿100岁以上。

## <<生命在于深度睡眠>>

### 书籍目录

前言 第一节 生命在于深度睡眠 一、睡眠疗法 二、成年人怎样睡眠 三、癌症是可以避免的 四、婴幼儿怎样睡眠 五、大中小学学生怎样睡眠 六、实践是检验真理的唯一标准 第二节 我要在生命科学方面为人类做点贡献 第三节 睡眠常识 第四节 我喜欢睡眠 第五节 助眠药常识 第六节 关于专家对安眠药的忠告 第七节 服用助眠药使我初步达到青春永驻 第八节 我服用助眠药的方法 第九节 怎样才能获得最健康的睡眠 第十节 服用助眠药注意事项 第十一节 快速人眠的方法 第十二节 变自主睡眠为自主加依赖药物睡眠是长寿的保证 一、免疫功能低下是百病之源 二、老年人把自主睡眠变成自主加依赖药物睡眠，可以获得更多的免疫力 三、60岁以上的老年人要紧急行动起来 第十三节 快乐减肥和排毒的方法 第一种减肥和排毒的方法 第二种减肥和排毒的方法 第十四节 过度锻炼有害健康 一、过度锻炼有害健康 二、要大部分时间躺在床上 三、科学锻炼才健康 四、坚持日光浴，补充维生素D 第十五节 喝水过多害处大 第十六节 怎样面对老年斑 第十七节 穿上面衣，让脸面漂亮起来 一、面衣是什么衣服 二、头部宜热能够延缓大脑衰老 三、我为什么会想到要穿面衣 第十八节 心理健康是健康长寿的基础 一、具有感恩心理是心理健康第一要素 二、快乐起来 三、抱怨是一剂毒药 四、天天写日记 五、想出好心情 参考文献 后记人们参与试验热情高

## <<生命在于深度睡眠>>

### 章节摘录

版权页：人类究竟能活多久呢？

科学家们指出，一般哺乳动物的最高寿命，相当于他生长期的5~7倍。

人的生长期一般都在20~25岁完成，据此推算，人的寿命应该在125~175岁。

这称之为人的自然寿命。

现实表明，很多动物都可以活到大自然赋予他们的自然寿命，而人类却只能活到自然寿命的一半多一点。

人活不到自然寿命的原因很多，主要原因是什么，这是人们几千年来一直在苦苦求索的。

我在本书中提出的方法，基本上解决了这一千古难题。

人们做过一个试验。

在盛满凉水的锅里投放青蛙，不加锅盖，在锅下面加火烧。

随着火烧时间的延长，水温在逐渐升高。

刚开始时，水中青蛙在自由自在地游来游去。

当水温升到青蛙难以忍受的程度时，青蛙只是在水中慌乱地游动，但没有一只青蛙跳出水外逃生。

最后，青蛙全部被煮死在锅中。

如果向盛满开水的锅中投放青蛙，它会猛地一跃，跳出逃生。

我们人类好比凉水中煮的青蛙。

人们超过三四十岁时，深度睡眠出了问题，一点一点地恶化，大家适应了环境，都认为这是正常现象。

说年龄大了，深度睡眠应该恶化了。

到了80岁以后，每日几乎睡不着觉了，人们仍然认为这是正常现象，说到这个年龄应该死了。

现在的人们像凉水中煮的青蛙一样，没有跳出这个魔咒。

我想充当向开水中投放而跳出逃生的那只青蛙，破这一魔咒。

## <<生命在于深度睡眠>>

### 编辑推荐

《生命在于深度睡眠:杨氏健康漂亮长寿秘笈》介绍了很多使人们青春永驻、健康长寿的方法，让您享受健康的深度睡眠，给您增福添寿。

书中的理论知识和睡眠方法将会掀起一场睡眠养生方式大革命。

是一本值得收藏和送给亲朋好友的养生好书！

## <<生命在于深度睡眠>>

### 名人推荐

现在亚健康的人很多，大多数都是由于睡眠不够或睡眠质量不好。

根据对人群的睡眠调查发现，正常睡眠8小时的人群最健康，疾病最少，寿命最长。

——卫生部首席健康教育专家 洪昭光 睡眠对人类健康很重要。

睡眠是人类生理活动的基础，是生命活动的状态。

实验证明，一个人没有饭吃可以生存20天，没有水喝可以生存7天，没有睡眠只能生存5天。

因此没有睡眠就没有生命。

在这里呼吁更多的科学工作者开展对睡眠问题的研究，为广大患者送去健康。

——北京中日友好医院原副院长 神经内科教授 杨秉贤 没有受过失眠困扰的人很难体会到良好的睡眠习惯和健康的睡眠是一种享受。

由于多年从事医学科普工作，我接触过许多被失眠困扰的朋友，深知他们的痛苦。

在同情他们的同时，希望能有治疗此顽症的灵丹妙药问世。

我想《生命在于深度睡眠》就是治疗睡眠问题的良药。

愿朋友们能从此书中获益，享有健康的睡眠，拥有健康的身体。

——中央电视台高级编导 健康之路栏目制片人 段忠应

<<生命在于深度睡眠>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>